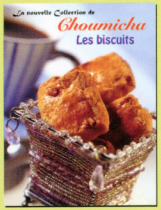
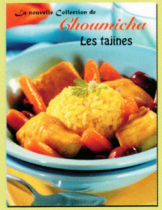
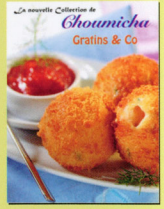
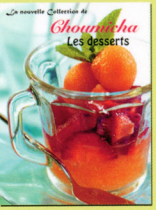








Librairie AL-OUMA
Edition et Diffusion
15-17, Rue Al Imam kastallani - Habous/casablanca
Tél. : 05 22 44 07 44 / 05 22 31 94 89 - Fax : 05 22 30 65 69
E-mail : alouma@menara.ma

D.L : 226 / 2010
ISBN 9954-1-2609-0
9 789954 126097

La nouvelle Collection de

Choumicha

Les soupes

La nouvelle Collection de

Choumicha

Les soupes
1

Librairie AL-OUMA

Edition et Diffusion

15-17, Rue Al Imam kastallani - Habous/casablanca

Tél. : 05 22 44 07 44 / 05 22 31 94 89 - Fax : 05 22 30 65 69

E-mail : alouma@menara.ma

4- Be Lsan Tair Aux Boulettes De Viande

6-Chorba Bel Hout

8- Chorba Be Lsan Taïr

10- H'ssoua Aux Pigeonneaux Et Noix, Parfumée À L'huile D'argan

12-H'ssoua Be Fliou

14-H'ssoua Bel Belboula Et

28-Soupe Aux Calamars

30-Soupe Aux Crevettes

32-Soupe De Légumes

40-Velouté De CHoux-Fleurs Et Croustillants De Pomme De Terre

42-Velouté De Potiron Au Safran

44-Velouté De Patate Douce

46- Velouté De Courgettes Aux Herbes

48-Soupe De Potiron

52-Harira Aux Lentilles

54-Soupe Aux Pigeonneaux

56-Soupe Aux Crevettes

58-Soupe De Poisson

60-Nage Aux Huîtres

62-Bissara, Purée De Fèves

Crevettes

16-H'ssouat Ilane

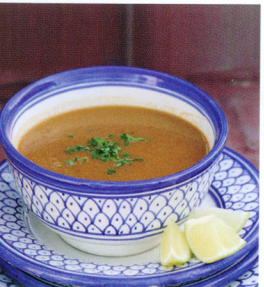
18-Harira Au Poulet Et À La Carotte

20-Harira Bel Foul

22-Harira Bidaouia

24-Harira De Lentilles Et De Riz

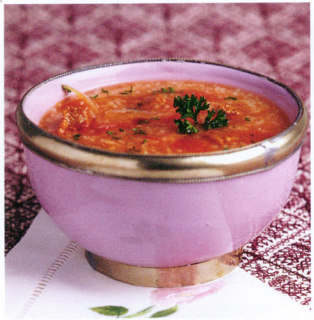
26-H'ssoua Hamra Be Belboula



34-Chorba Aux Légumes

36-Harira Be Smida (Semoule)

38-Soupe De Poissons



50-Soupe De Lentilles Au Saucisson Sec De Bœuf

CHORBA BE LSAN TAIR
AUX BOULETTES DE VIANDE

Ingrédients

Pour la kefta

150 g de viande d'agneau hachée
2 pincées de cannelle
2 pincées de gingembre
2 pincées de poivre
1/4 de c. à café de sel
1 c. à soupe de coriandre hachée
1/2 oignon émincé finement

Pour la chorba

100 g de lsan tair (pâtes langues d'oiseau)
1/2 oignon émincé
1 c. à café de smen doux
1 c. à soupe d'huile de table
1 pincée de pistils de safran
1 bâtonnet de cannelle
1 petit bouquet composé de tiges de coriandre
1,5 l d'eau.

Préparation

Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients de la kefta et en confectionner des boulettes de la taille d'une olive.

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir les oignons dans le smen et l'huile de table jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter les boulettes et les faire dorer de tous les côtés.

Retirer les boulettes de la marmite et les réserver. Mouiller avec l'eau et à ébullition, ajouter les épices, les tiges de coriandre et laisser cuire 10 mn sur feu moyen.

Ajouter lsan tair en pluie et les boulettes de kefta. Lorsque les pâtes sont cuites, retirer du feu et servir la chorba bien chaude.

CHORBA BEL HOUT

Ingrédients

250 g de chair de poisson blanc
2 c. à soupe d'oignon haché
20 g de beurre
1 c. à soupe d'huile de table
2 carottes coupées en dés
1 pomme de terre coupée en dés
1 navet blanc coupé en dés
1 navet jaune coupé en dés
80 g de chou blanc coupé en julienne
1 poireau émincé
1 bouquet garni composé de branches de persil, de coriandre et de céleri
1/2 c. à café de sel
1/4 de c. à café de poivre
1,5 l d'eau.

Préparation

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir l'oignon dans le mélange beurre/huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide, ajouter le poisson coupé en dés et le faire sauter sur feu vif pendant 3 mn.

Baisser le feu, retirer délicatement les dés de poisson et les réserver.

Mouiller la marmite avec l'eau, à ébullition ajouter les légumes, le bouquet d'herbes et le sel.

Lorsque les légumes sont cuits, remettre les dés de poisson dans la marmite.

Poivrer, goûter et rectifier l'assaisonnement avant de retirer du feu.

Servir la chorba chaude.

CHORBA BE LSAN TAÏR

Ingrédients

100 g de Lsan taïr (petites pâtes)
100 g de blanc de poulet
8 cl d'huile de table
1 oignon haché
2 tomates
1/2 c. à café de smen beldi
1,5 l d'eau
1 bouquet de céleri
1 bouquet de persil et de coriandre
1 c. à soupe de concentré de tomates
1/2 c. à café de sel
1/4 de c. à café de poivre.

Préparation

Laver, peler et couper les tomates en dés.

Découper le blanc de poulet en petits morceaux.

Dans une marmite, faire chauffer l'huile, y faire revenir l'oignon avec les morceaux de poulet, les dés de tomate et le smen.

Assaisonner. Ajouter l'eau, le bouquet de persil et de coriandre, le bouquet de céleri et le concentré de tomates.

A ébullition, ajouter Lsan taïr et laisser cuire en remuant de temps en temps.

Retirer les bouquets d'herbes avant de servir la chorba bien chaude.

H'SSOUA AUX PIGEONNEAUX ET NOIX PARFUMÉE À L'HUILE D'ARGAN

Ingrédients

2 pigeonneaux de 250g pièce
1 oignon blanc haché
40 g de beurre
1 bouquet de persil et de coriandre
1 c. à café de sel
1/2 c. à café de gingembre
1/4 de c. à café de poivre
2 bâtonnets de cannelle
2 l d'eau
50 g de semoule d'orge
100 g de noix moulues
1 c. à soupe d'huile d'argan
5 cl de lait concentré

Pour servir

cerneaux de noix.

Préparation

Dans une marmite, faire revenir l'oignon dans le beurre jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter les pigeonneaux, les épices et le bouquet d'herbes.

Mouiller avec l'eau et laisser cuire sur feu doux. Au terme de la cuisson des pigeonneaux, les retirer de la marmite et passer le bouillon de cuisson au chinois.

Remettre le bouillon de cuisson dans la marmite, lui ajouter la semoule d'orge et les noix moulues.

Faire cuire sur feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à cuisson de la semoule d'orge.

Désosser les pigeonneaux et émietter leur chair dans la marmite.

Incorporer le lait concentré et l'huile d'argan.

Laisser cuire 2 mn avant de servir.

Garnir avec des cerneaux de noix.

Bon à savoir

Vous pouvez remplacer les pigeonneaux par du poulet.

H'SSOUA BE FLIOU

Ingrédients

100 g de belboula*
1 oignon émincé
2 tomates râpées
10 cl d'huile d'olive
4 branches de fliou (menthe sauvage)
1 c. à café de sel
2 L d'eau.

Préparation

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir l'oignon émincé et la tomate râpée dans l'huile d'olive pendant 5 mn.

Mouiller avec l'eau, ajouter les branches de fliou et à ébullition, ajouter la belboula en pluie.

Laisser cuire la h'ssoua sur feu très doux avec la marmite demi couverte en remuant de temps en temps.

Lorsque la belboula est cuite, la retirer du feu et servir la h'ssoua aussitôt.

Bon à savoir

Comme la harira, la h'ssoua doit être légère, ne pas hésiter à ajouter de l'eau bouillante si elle est trop épaisse.

Il faut la servir aussitôt sinon elle devient épaisse et compacte.

* semoule d'orge.

H'SSOUA BEL BELBOULA ET CREVETTES

Ingrédients

150 g de belboula*
100 g de crevettes
1 oignon haché
1 tomate
1/2 c. à café de harissa
1 feuille de laurier
1 petit bouquet de persil et de coriandre
8 cl d'huile d'olive
2 l d'eau
sel, poivre.

Préparation

Laver, peler et couper la tomate en dés.
Laver puis égoutter la semoule.
Décortiquer les crevettes en conservant les têtes et les carcasses.
Faire bouillir les parures jusqu'à ce que l'eau de leur cuisson devienne rose.
Filtrer cette eau et la réserver. Dans une marmite, faire chauffer l'huile, y faire revenir les crevettes pendant 4 mn.
Retirer les crevettes et les réserver. Dans la même marmite, faire revenir l'oignon pendant 4 mn.
Ajouter les dés de tomate, la feuille de laurier, la harissa, les épices, l'eau de cuisson des parures de crevettes filtrée et le bouquet de persil et de coriandre.
A ébullition, baisser le feu, ajouter la semoule, la laisser cuire en mélangeant de temps à autre. Une fois la semoule cuite, ajouter les crevettes.
Retirer le bouquet d'herbes avant de servir la soupe bien chaude.

*Semoule d'orge.

H'SSOUAT ILANE

Ingrédients

150 g de semoule d'Ilane*
1 gousse d'ail hachée
1 oignon haché
5 cl d'huile d'olive
25 cl de lait concentré
2 L d'eau
1/2 c. à café de sel

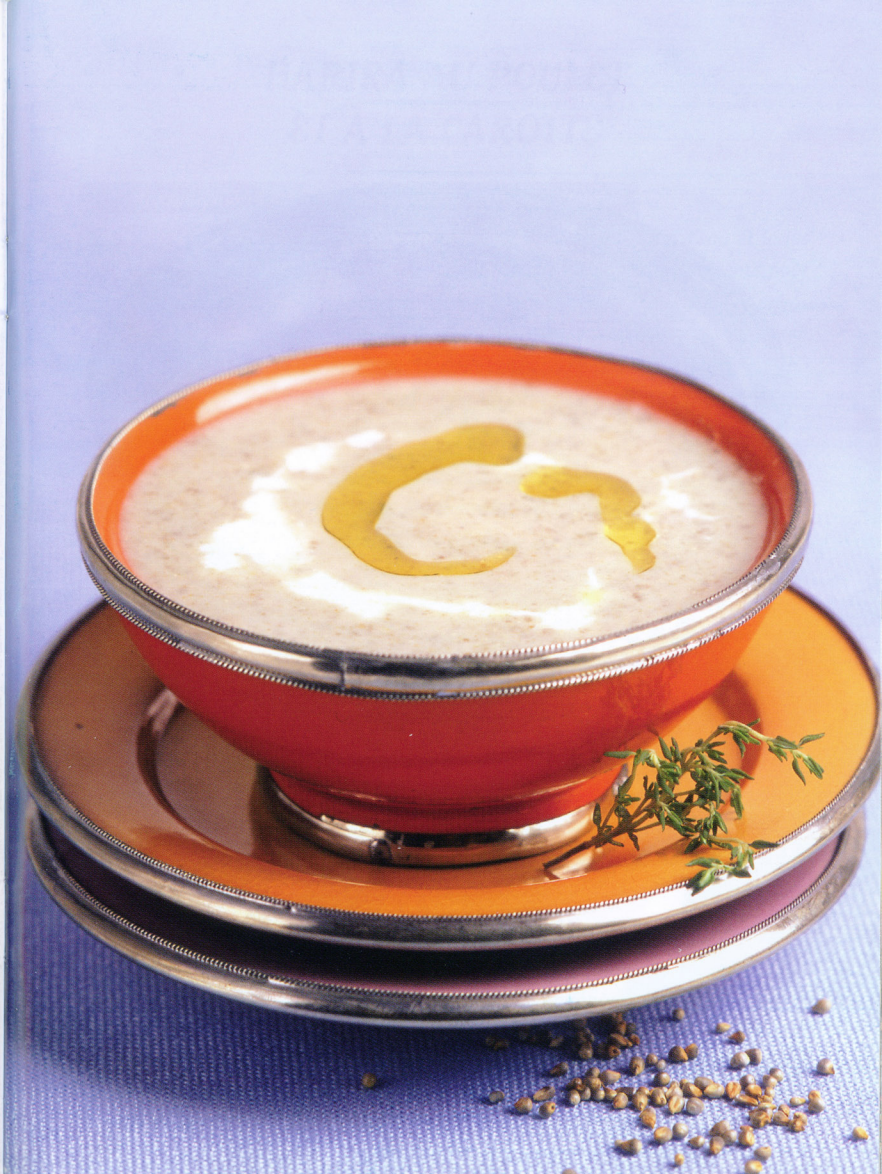
Pour le décor

huile d'olive
lait concentré.

Préparation

Dans une marmite sur feu doux, faire chauffer l'huile d'olive, y faire revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
Mouiller avec l'eau et porter à ébullition.
Laver la semoule d'Ilane en la frottant avec la paume des mains.
L'égoutter avant de la verser dans la marmite.
Saler et laisser cuire la soupe sur feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à épaississement et cuisson de la semoule.
Incorporer le lait concentré et laisser cuire à nouveau pendant 2 mn avant de servir bien chaud.
Décorer avec un filet d'huile d'olive et de lait concentré.

*Ilane est une semoule de graines de mil (ou millet), graminée riche en calcium.



HARIRA AU POULET ET À LA CAROTTE

Ingrédients

200 g d'ailes et d'abattis de poulet • 2 carottes coupées en dés • 50 g de lentilles • 1 oignon émincé • 4 tomates râpées • 1 bouquet de persil haché • 1 bouquet de coriandre hachée • 3 branches de célri haché • 1 c. à thé de poivre • 1 c. à thé de gingembre • 1 c. à thé de sel • 1 c. à thé de smen • 2 bâtonnets de cannelle • 3 L d'eau • 2 c. à soupe de concentré de tomate • 50 g de riz

Pour la tedouira

150 g de farine
le jus d'1/2 citron
2 verres d'eau

Pour servir

1 c. à soupe de coriandre hachée.

Préparation de la tedouira

Dans un récipient, déposer la farine, l'eau et le jus de citron. Bien mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte liquide et homogène. Couvrir et laisser reposer toute une nuit dans un endroit tiède. Fouetter la tedouira avant de l'utiliser, en lui incorporant un peu d'eau pour qu'elle redevienne plus liquide si nécessaire.

Préparation

Dans une marmite, déposer les ailes et les abattis de poulet, les carottes, les lentilles, l'oignon, la tomate râpée, les herbes, les épices, le smen et l'eau. Couvrir et laisser cuire pendant 20 à 25 mn après ébullition. Ajouter le riz et le concentré de tomate et laisser cuire pendant 10 mn sur feu doux. Ajouter la tedouira en quantité suffisante et en remuant pour obtenir une harira onctueuse et veloutée. Laisser cuire la harira à feu doux en continuant de remuer jusqu'à ce que l'écume formée par la tedouira disparaisse complètement. 5 mn avant de retirer la harira du feu la parfumer avec la coriandre hachée.

Bon à savoir

La harira ne doit pas ressembler à un flan fouetté, utilisez la tadouuira avec parcimonie pour obtenir une soupe veloutée et légère et n'hésitez pas à ajouter de l'eau bouillante si nécessaire pour la détendre.

HARIRA BEL FOUL

Ingrédients

200 g de cubes de viande d'agneau
• 1 oignon haché
• 6 tomates râpées
• 50 g de lentilles
• 50 g de pois chiches trempés depuis la veille
• 50 g de fèves sèches
• 1 bouquet de coriandre hachée
• 1 bouquet de persil haché • 4 branches de céleri haché • 1 c. à café de smen • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de poivre • 1 c. à café de curcuma • 1 c. à café de gingembre
• 1 c. à café de sel
• 2 c. à soupe de concentré de tomate
• 50 g de riz • 3 L d'eau

Pour la tedouira

150 g de farine
le jus d'1/2 citron
2 verres d'eau

Pour servir

tranches de citron

Préparation de la tedouira

Dans un récipient, déposer la farine, l'eau et le jus de citron. Bien mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte liquide et homogène. Couvrir et laisser reposer toute une nuit dans un endroit tiède. Fouetter la tedouira avant de l'utiliser, en lui incorporant un peu d'eau pour qu'elle redevienne plus liquide si nécessaire.

Préparation

Dans une marmite, déposer les cubes de viande, les lentilles, les pois chiches égouttés, les fèves, l'oignon, la tomate râpée, les herbes, les épices, le smen, l'huile d'olive et l'eau. Couvrir et laisser cuire pendant 30 mn jusqu'à ce que les pois chiches deviennent tendres. Ajouter le riz et le concentré de tomate et laisser cuire pendant 10 mn sur feu doux. Ajouter la tedouira en quantité suffisante et en remuant pour obtenir une harira onctueuse et veloutée. Laisser cuire la harira à feu doux en continuant de remuer jusqu'à ce que l'écume formée par la tedouira disparaisse complètement.
Servir la harira accompagnée de tranches de citron.

Bon à savoir

Vous pouvez parfumer la harira avant de la servir avec un peu de céleri et de coriandre hachés et une noisette de smen.

HARIRA BIDAOUIA

Ingrédients

• 150 g de viande d'agneau coupée en dés • 100 g de pois chiches trempés dans l'eau la veille • 50 g de lentilles • 30 g de vermicelles • 1 bouquet de coriandre hachée • 1 bouquet de céleri haché • 1 bouquet de persil haché • 500 g de tomates râpées
• 1 oignon haché • 4 c. à soupe de concentré de tomates
• 1 c. à café de curcuma
• 1 c. à café de gingembre
• 2 c. à café de smen
• 1 c. à café de poivre
• 1 bâtonnet de cannelle
• 2 c. à café de sel
• 3 L d'eau

Pour la tedouira

• 150 g de farine • jus d'1/2 citron • 2 verres d'eau

Pour le décor

• 1 c. à café de smen
• 1 c. à café de coriandre hachée
• 1 c. à café de céleri haché

Pour servir

quartiers de citron
figues fraîches.

Préparation de la tedouira

Dans un récipient, déposer la farine, l'eau et le jus de citron. Bien mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte liquide et homogène. Couvrir la pâte et la laisser reposer dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle lève. Fouetter la tédouira avant de l'utiliser en lui incorporant un peu d'eau pour qu'elle redevienne plus liquide.

Préparation

Rincer et peler les pois chiches. Trier et laver les lentilles. Découper la viande en morceaux. Dans une marmite, mettre à cuire sur feu moyen la viande, l'oignon, les pois chiches, les lentilles, les tomates râpées, la coriandre, le persil, le céleri, les épices, le smen et 2 l d'eau. Après ébullition, laisser cuire sur feu moyen jusqu'à ce que les pois chiches deviennent tendres. Mouiller la marmite avec un litre d'eau chaude. Ajouter le concentré de tomates en remuant pendant 5 mn. Ajouter la tédouira en quantité suffisante pour obtenir une harira onctueuse et veloutée.

Laisser cuire la harira à feu doux en remuant jusqu'à ce que l'écume formée par la tédouira disparaisse complètement.5 mn avant d'ôter la harira du feu, ajouter le vermicelle la parfumer avec le smen et la parsemer de coriandre et de céleri hachés. Servir la harira bien chaude accompagnée de quartiers de citron et de figues fraîches.

HARIRA
DE LENTILLES ET DE RIZ

Ingrédients

80 g de lentilles
50 g de riz
1 oignon moyen émincé
1 petit bouquet de persil
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe d'huile de table
1 c. à café de sel
1,5 L d'eau.

Préparation

Moudre grossièrement les lentilles et les débarrasser de leur peau*.

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir l'oignon émincé dans le mélange d'huile pendant 5mn.

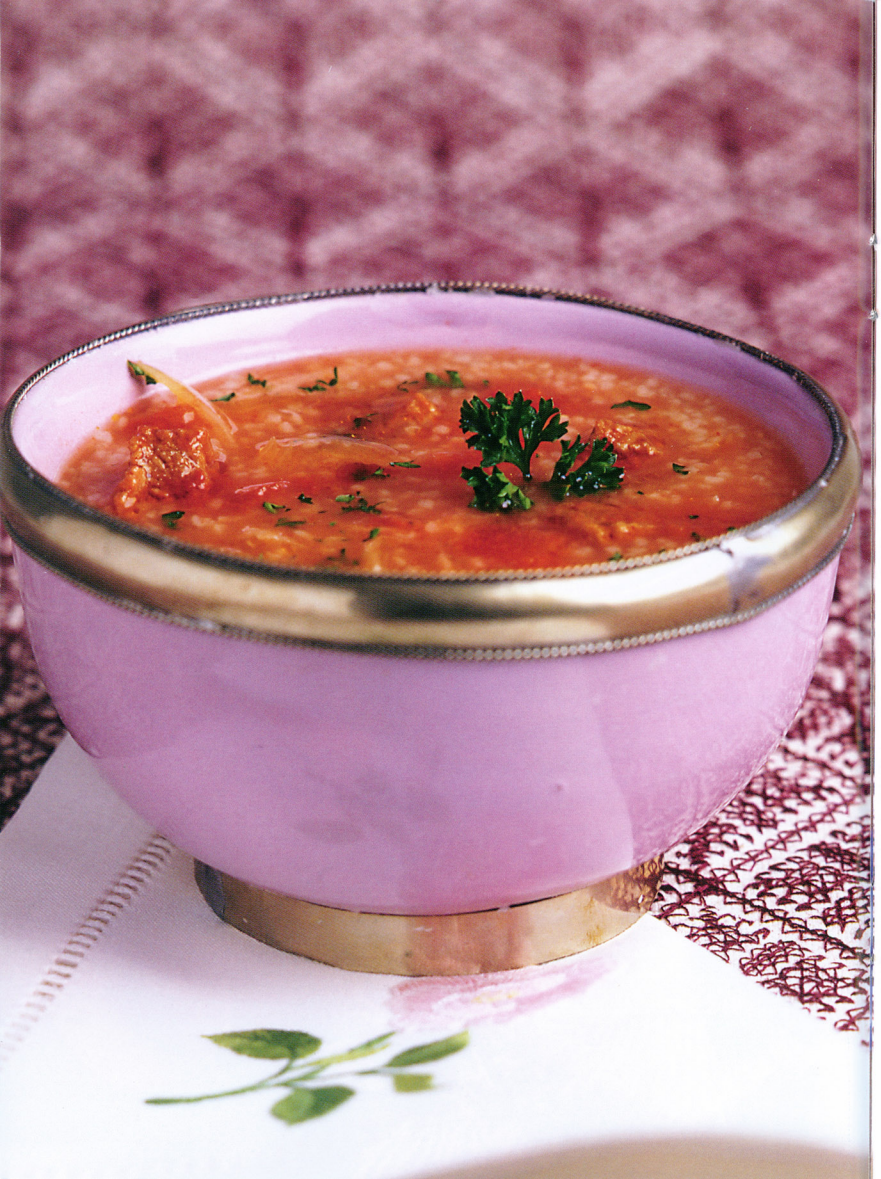
Mouiller avec l'eau, ajouter le riz, les lentilles, le sel et le bouquet de persil.

Couvrir la marmite et laisser cuire sur feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à cuisson complète du riz et des lentilles.

Retirer le bouquet de persil et mixer la préparation pour obtenir une harira veloutée.

Goûter, rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

*On peut aussi utiliser les lentilles corail.



H'SSOUA
HAMRA BE BELBOULA

Ingrédients

150 g de semoule d'orge de grosseur moyenne
100 g de viande d'agneau coupée en petits morceaux
2 tomates râpées
1 oignon râpé
8 cl d'huile d'olive
1 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
1 bouquet de persil
3 L d'eau

Préparation

Laver la semoule et l'égoutter.

Dans une marmite sur feu doux, faire chauffer l'huile, y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter les morceaux de viande et laisser cuire pendant 5 mn.

Verser l'eau et assaisonner.

A l'ébullition, ajouter les tomates râpées, le persil et laisser cuire pendant 15 mn.

Baisser le feu, incorporer la semoule, laisser cuire en remuant de temps en temps.

Servir la h'ssoua bien chaude.

SOUPE AUX CALAMARS

Ingrédients

100 g de calamars coupés en fines lanières
2 poireaux coupés en julienne
100 g de petits pois écossés cuits à la vapeur
100 g de carottes coupées en julienne
50 g de germes de soja
50 cl d'eau
2 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 c. à café de sel
1 c. à soupe de sauce soja

Pour servir

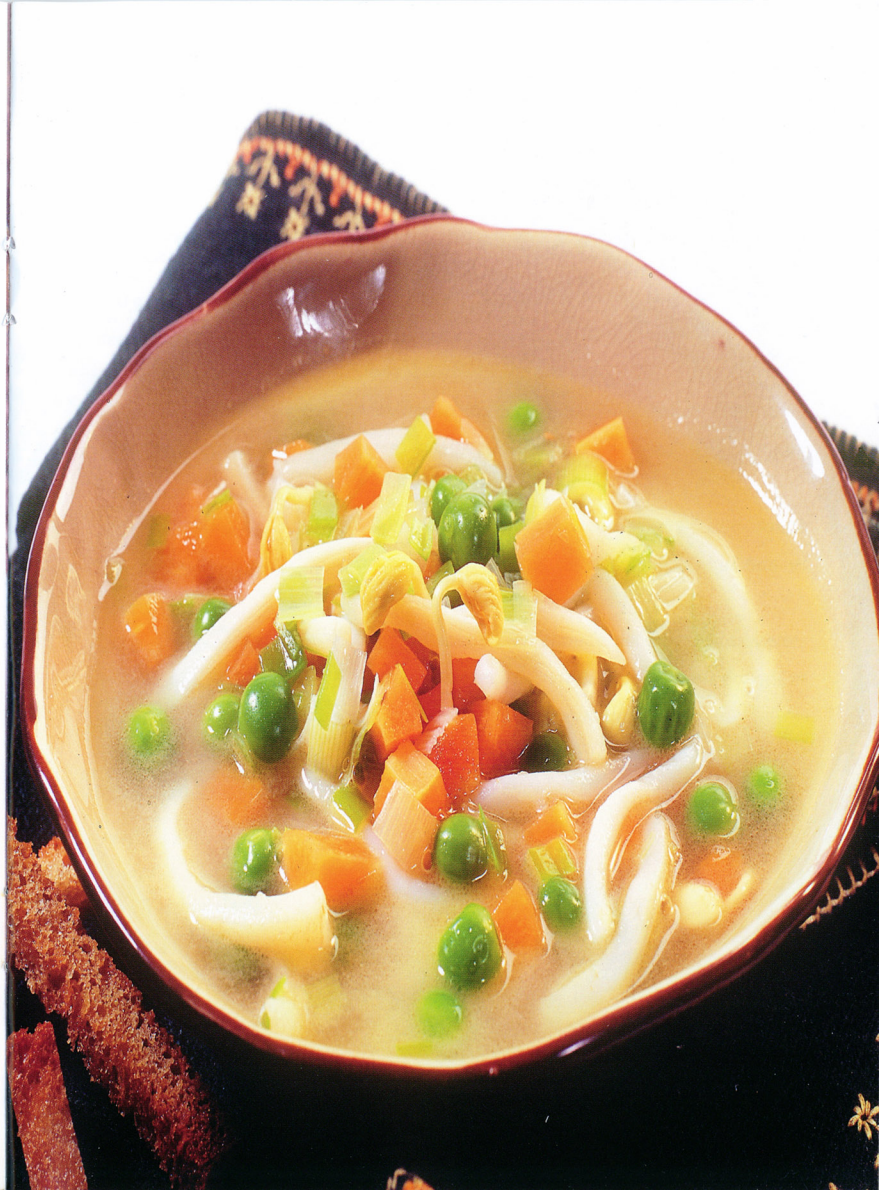
pain de mie grillé.

Préparation

Dans une marmite, faire revenir les poireaux coupés en julienne et les lanières de calamars dans l'huile d'olive pendant 2 mn.

Mouiller avec l'eau, à ébullition ajouter le reste des ingrédients et laisser cuire pendant 5 mn.

Servir la soupe aux calamars bien chaude accompagnée de pain de mie grillé.



SOUPE AUX CREVETTES

Ingrédients

100 g de crevettes décortiquées
1 oignon nouveau haché
1/2 c. à café de sel
2 c. à soupe de beurre
100 g de pommes de terre pelées et coupées en petits dés
100 g de champignons de Paris émincés
50 cl d'eau

Pour servir

crevettes entières sautées
1 champignon de Paris émincé et grillé
brins de ciboulette ciselés

Préparation

Dans une marmite, faire revenir l'oignon haché, les champignons émincés et les crevettes décortiquées dans le beurre pendant 5 mn.

Mouiller avec l'eau, ajouter les dés de pomme de terre, saler et laisser cuire sur feu doux pendant 25mn.

Mixer la préparation pour obtenir une soupe onctueuse, la porter de nouveau à ébullition et rectifier l'assaisonnement selon le goût.

Servir la soupe bien chaude décorée des crevettes sautées entières, du champignon de Paris émincé et grillé, et des brins de ciboulette ciselés.

SOUPE DE LÉGUMES

Ingrédients

2 navets
2 carottes
2 courgettes
2 poireaux
2 pommes de terre
200 g de potiron
1 petit bouquet de coriandre et de persil
1 petit bouquet de céleri
2 L d'eau
15 cl de crème fraîche
1/2 c. à café de sel
1/4 de c. à café de poivre

Pour servir

brins de ciboulette.

Préparation

Nettoyer, laver et couper les légumes en petits morceaux.

Dans une marmite, mettre à cuire sur feu doux les légumes dans l'eau avec les bouquets d'herbes.

Au terme de la cuisson, retirer les bouquets et mixer les légumes avec le bouillon de cuisson.

Remettre sur le feu. Saler et poivrer puis ajouter la crème fraîche.

Remuer avec une cuiller en bois pendant 2 mn et retirer du feu.

Servir la soupe bien chaude garnie de brins de ciboulette.

Bon à savoir

On peut remplacer la crème fraîche par 2 portions de fromage crémeux.

CHORBA AUX LÉGUMES

Ingrédients

2 carottes
2 courgettes
1 navet blanc
1 navet jaune
200 g de blanc de poulet
2 c. à soupe d'huile de table
1 oignon haché
sel, poivre
1,5 L d'eau
1 c. à café de concentré de tomates
1 petit bouquet de céleri
1 petit bouquet de persil et de coriandre.

Préparation

Laver, éplucher et couper les légumes en petits dés.
Couper le blanc de poulet en morceaux.
Dans une marmite, faire chauffer l'huile, y faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
Assaisonner. Ajouter l'eau, le concentré de tomate, les bouquets de céleri, de persil et de coriandre.
A ébullition, incorporer les légumes, les morceaux de poulet et laisser cuire.
Retirer les bouquets d'herbes avant de servir la soupe bien chaude.

Bon à savoir

On peut remplacer le poulet par de la viande d'agneau et ajouter 20 g de vermicelles fins (spécial pour la ceffa) 5 mn avant de retirer la marmite du feu .

HARIRA BE SMIDA

Ingrédients

100 g de semoule fine
1 c. à café de graines d'anis
1 c. à café de sel
1 boite de lait concentré
1 L et demi d'eau.

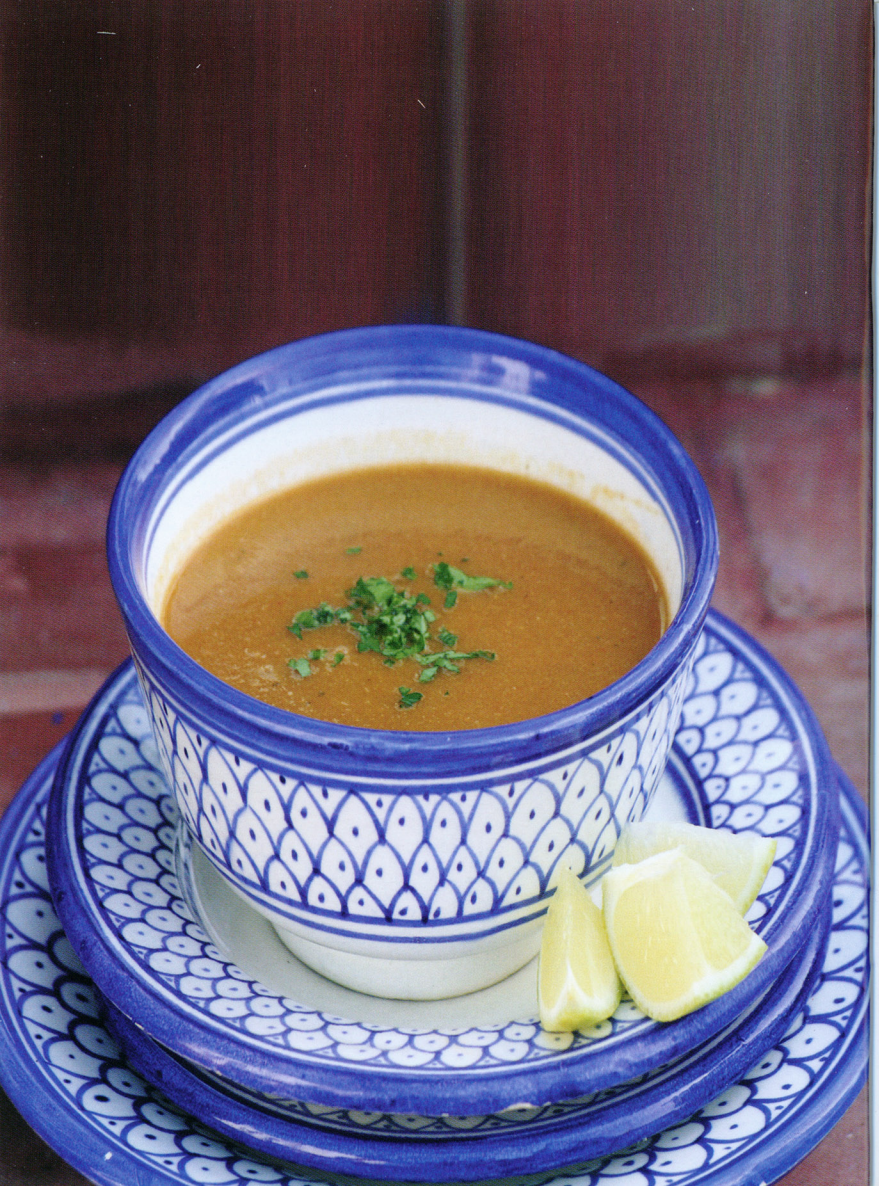
Préparation

Dans une marmite sur feu fort, verser l'eau, les graines d'anis et le sel.

A l'ébullition, baisser le feu, ajouter la semoule et remuer pendant 15 mn.

Incorporer le lait concentré sans cesser de remuer pendant 15 mn.

Retirer la marmite du feu et servir la soupe aussitôt.



SOUPE DE POISSONS

Ingrédients

1 kg de poissons à chair blanche mélangés (soles, cabillauds, mostels*)
250 g de carottes
250 g de pommes de terre
2 poireaux
1 tomate
1 petit oignon
1 petit poivron vert
1/2 botte de persil et de coriandre
2 c. à soupe d'huile
2 gousses d'ail
1 c. à café de sauce tomate
3 L d'eau
sel, poivre

Pour servir

1 citron coupé en quartiers
2 c. à café de persil haché
croûtons de pain dorés

Préparation

Dans une marmite, faire revenir dans l'huile chaude l'oignon et l'ail. Ajouter l'eau, le persil et la coriandre.

Ajouter le poisson, faire cuire à feu doux pendant 30 mn.

Retirer la marmite du feu et réserver.

Retirer les peaux et les arêtes des poissons. Mixer le poisson avec son bouillon, le passer au chinois et réserver. Dans une autre marmite, mettre à cuire les légumes avec le sel et le poivre.

Mixer également les légumes après cuisson et les passer au chinois. Dans une marmite, mettre à chauffer sur feu doux, le poisson mixé avec son bouillon, ajouter les légumes mixés et la sauce tomate, bien mélanger le tout.

Rectifier l'assaisonnement. Servir la soupe bien chaude dans des bols, saupoudrée de persil haché, accompagnée des croûtons de pain et de quartiers de citron.

* Le mostel est un poisson à chair blanche proche du merlan.

VELOUTÉ DE CHOUX-FLEURS ET CROUSTILLANTS DE POMME DE TERRE

Ingrédients

1 oignon émincé
2 c. à soupe d'huile d'olive
700 g de choux-fleurs
2 pommes de terre à chair farineuse
1 tomate
1 petit bouquet de coriandre
1,5 litre d'eau ou de bouillon de volaille
2 c. à soupe de crème fraîche
2 pincées de paprika
sel

Pour servir

1 pomme de terre à chair ferme
10 cl d'huile d'olive
sel et paprika

Préparation

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive pendant 5 mn. Ajouter les choux-fleurs détaillés en petits bouquets et les pommes de terre coupées en dés.

Mouiller avec l'eau et à ébullition, ajouter la coriandre et la tomate.

Baisser le feu et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres.

Détailler la pomme de terre en dés, les enduire d'huile d'olive, les saler et les saupoudrer de paprika.

Déposer les dés de pomme de terre sur une plaque et les faire dorer au four.

Retirer le bouquet de coriandre, mixer les légumes et les remettre dans la marmite.

Ajouter le paprika, la crème et le sel.

Amener à ébullition, retirer du feu et servir le velouté chaud garni de dés de pomme de terre croustillants.

VELOUTÉ DE POTIRON AU SAFRAN

Ingrédients

1 kg de potiron
1 carotte
1 oignon blanc émincé
1 c. à soupe d'huile
1 litre d'eau
1/2 litre de lait
10 cl de crème fraîche
1/4 de c. à café de safran
sel

Préparation

Détailler le potiron en morceaux et la carotte en rondelles.

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir l'oignon dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne translucide.

Ajouter les légumes et mouiller avec l'eau.

A ébullition, baisser le feu et laisser mijoter pendant 30 mn.

Incorporer le lait bouilli et le safran.

Continuer la cuisson jusqu'à ce que les légumes deviennent fondants.

Mixer les légumes et les remettre dans la marmite, ajouter la crème fraîche, le sel et amener à ébullition puis retirer du feu.

Servir le velouté chaud.

VELOUTÉ DE PATATE DOUCE

Ingrédients

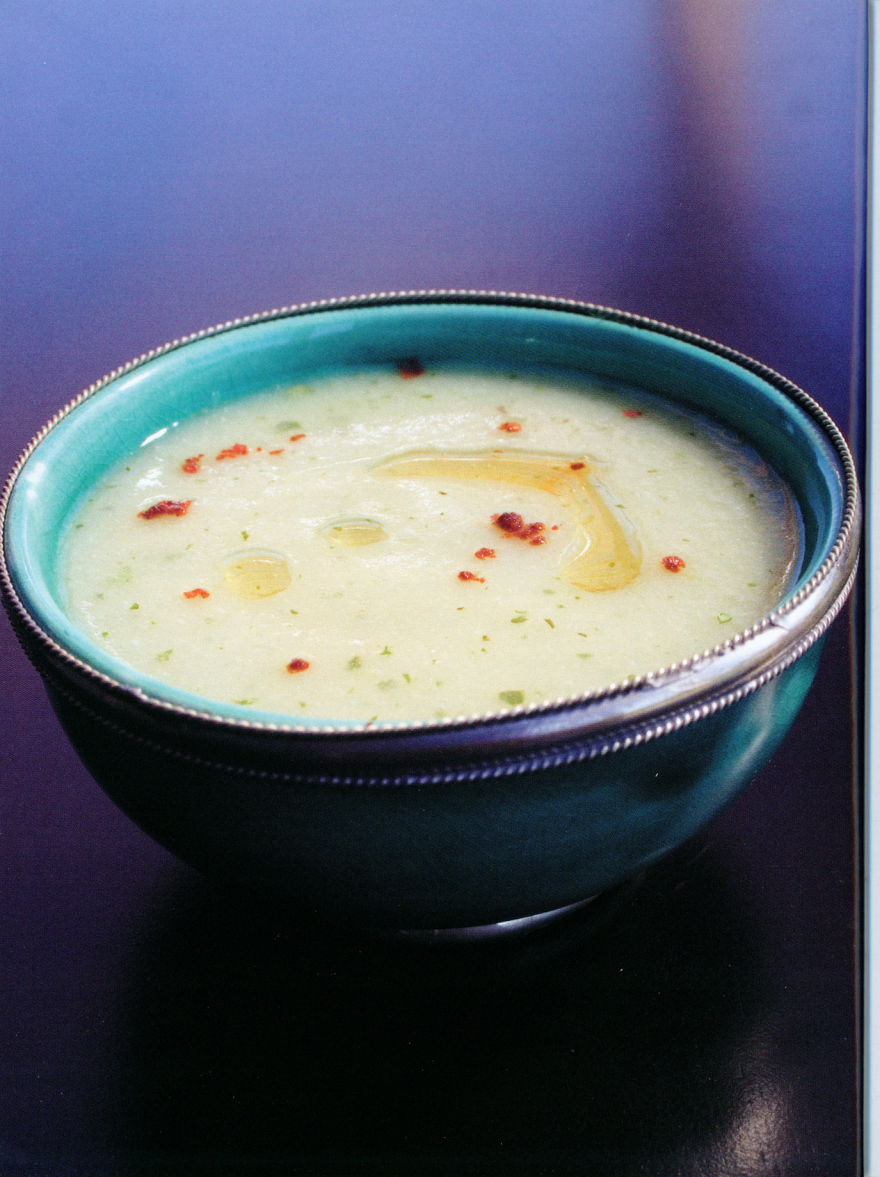
4 grosses patates douces
1 oignon blanc émincé
15 g de beurre
1,75 litre d'eau
sel et noix de muscade
15 cl de crème fraîche

Pour servir

2 gousses d'ail coupées en chips
1 c. à soupe d'huile

Préparation

Détailler la patate douce en petits morceaux.
Dans une marmite sur feu doux, faire dorer l'oignon dans le beurre.
Ajouter la patate douce et mouiller avec l'eau. Amener à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que la patate douce devienne fondante.
Dans une poêle sur feu doux, faire dorer les chips d'ail dans l'huile.
Les égoutter et les réserver.
Mixer la patate douce et la remettre dans la marmite, ajouter la crème fraîche, le sel et la noix de muscade selon le goût.
Servir le velouté chaud garni de chips d'ail.



VELOUTÉ DE COURGETTES AUX HERBES

Ingrédients

700 g de courgettes
1 pomme de terre
1 oignon émincé
2 c. à soupe d'huile d'olive
3 brins de thym
2 brins de romarin
1/2 litre de lait
2 c. à soupe de crème fraîche
sel

Pour le décor

2 pincées de paprika
1 brin de persil émincé

Préparation

Faire revenir l'oignon dans l'huile pendant 5 mn.
Ajouter les légumes coupés en morceaux et les herbes et mouiller à hauteur avec de l'eau.
Amener à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes deviennent fondants.
Retirer les herbes et mixer les légumes avec le lait bouilli.
Remettre dans la marmite, ajouter le sel et la crème et porter à ébullition.
Servir le velouté chaud garni de persil et de paprika.

SOUPE DE POTIRON

Ingrédients

1 petit potiron de 1,5kg environ
100 g de pommes de terre
50 cl d'eau
30 cl de lait concentré
1 pincée de muscade
sel

Préparation

Prélever la chair du potiron, en prenant soin de ne pas le percer.

Découper la chair du potiron en gros cubes ainsi que les pommes de terre.

Faire cuire dans l'eau, saler, ajouter la muscade râpée.

Au terme de la cuisson, mixer les légumes, en y incorporant le lait pour obtenir un velouté onctueux.

Remettre sur feu doux pour réchauffer.

Servir dans le potiron.

Variante

vous pouvez remplacer le lait concentré par du lait frais mélangé avec de la crème fraîche.

SOUPE DE LENTILLES AU SAUCISSON SEC DE BŒUF

Ingrédients

100 g de saucisson de bœuf coupé en dés
2 c. à soupe d'huile d'olive
350 g de lentilles
2 gousses d'ail émincées
1 petit bouquet de persil et de coriandre
1 c. à café de cumin
1 c. à café de paprika
1 c. à café de sel
1/2 c. à soupe de concentré de tomate
1 litre d'eau

Préparation

Moudre grossièrement les lentilles, les laver dans un saladier pour les débarrasser de leur peau.

Dans une marmite sur feu doux, faire rissoler les dés de saucisson, les retirer et les réserver au chaud.

Déposer les lentilles dans la marmite, l'ail, le bouquet d'herbes, les épices, l'huile d'olive, le concentré de tomate et l'eau.

Couvrir la marmite et laisser cuire sur feu doux 25mn.

Retirer le bouquet d'herbes, mixer les lentilles et les passer au chinois pour obtenir une texture de velouté.

Servir la soupe de lentilles garnie de dés de saucisson rissolés et accompagnée de « Briouate » aux légumes.

HARIRA AUX LENTILLES

Ingrédients

125 g de lentilles corail
1 litre d'eau
5 cl d'huile d'olive
1 petit oignon émincé
sel et poivre

Pour garnir

5 cl d'huile d'olive
1 c. à soupe de coriandre

Préparation

Faire revenir l'oignon haché dans 5 cl d'huile d'olive. Mouiller avec le litre d'eau et porter à ébullition. Ajouter les lentilles et laisser cuire. Après cuisson des lentilles, mixer la Harira avec un mixeur plongeant. Saler et poivrer selon goût. Ajouter, si nécessaire, de l'eau bouillante, pour avoir la consistance désirée. Décorer avec l'huile d'olive et la coriandre et servir très chaud.

SOUPE AUX PIGEONNEAUX

Ingrédients

- 2 pigeonneaux
- 300 g de petits oignons blancs
- 1 oignon blanc émincé
- 1 c. à café de smen
- 1 c. à soupe de beurre
- 2 pincées de pistils de safran
- 1/2 c. à café de gingembre
- 1 bâtonnet de cannelle
- 1 c. à café de sel
- 1 petit bouquet de persil
- 1 L 1/2 d'eau chaude

Pour servir

- tranches de pain complet grillées

Préparation

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir l'oignon émincé, les petits oignons et les pigeonneaux dans le mélange beurre/smen à couvert et en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides et rendent leur eau.

Ajouter les épices et le bouquet de persil puis mouiller avec l'eau chaude.

Couvrir la marmite et laisser cuire jusqu'à ce que les pigeonneaux deviennent tendres et les petits oignons fondants.

Servir la soupe chaude accompagnée de tranches de pain complet grillées.

SOUPE AUX CREVETTES

Ingrédients

200 g de crevettes décortiquées
50 g de vermicelles de riz
1/2 poireau coupé en julienne
2 cm de gingembre frais râpé
3 champignons noirs (secs)
1/2 piment rouge doux coupé en dés
1 l de bouillon de légumes ou 1 litre d'eau
1/2 c. à soupe d'huile
Quelques gouttes de sauce soja
poivre blanc du moulin
sel

Pour servir

feuilles de coriandre fraîche

Préparation

Tremper les champignons noirs et le vermicelle dans de l'eau chaude pendant 5 mn pour qu'ils gonflent et ramolissent.

Égoutter et réserver.

Dans une poêle profonde (ou un wok), mettre l'huile et y faire revenir les crevettes, les dés de piments rouges et le gingembre sur feu vif pendant 3 mn.

Retirer les crevettes et les réserver de côté.

Mettre le poireau dans la poêle, le faire sauter pendant 2 mn puis mouiller avec le bouillon de légumes.

Ajouter la sauce soja et les champignons noirs et porter à ébullition.

Baisser le feu, rajouter le vermicelle et les crevettes mises de côté et laisser cuire 2 mn.

Retirer du feu, rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre et servir la soupe bien chaude avec quelques feuilles de coriandre fraîche

SOUPE DE POISSON

Ingrédients

300 g de chair de poisson blanc
2 oignons émincés
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 poireaux
2 carottes
2 fenouils
1 bouquet de persil
1/2 c. à café de sel
1 L d'eau

Pour le décor

morceaux de poisson frits

Préparation

Dans une marmite sur feu doux, faire revenir les oignons émincés et les poireaux dans l'huile d'olive pendant 5 mn.

Pendant ce temps, laver et émincer finement les carottes et les fenouils.

Mouiller la marmite avec l'eau, à ébullition ajouter le bouquet de persil, le sel, les légumes et le poisson.

Laisser cuire sur feu doux pendant 30 mn.

Retirer le bouquet de persil et passer cette préparation au moulin à légumes et la porter de nouveau à ébullition.

Rectifier l'assaisonnement selon le goût.

Servir la soupe garnie de morceaux de poisson frits et de pain de mie grillé.

NAGE AUX HUÎTRES

Ingrédients

24 huîtres ouvertes avec leur eau filtrée
2 échalotes émincés
1 cm de gingembre frais râpé
le zeste d'un citron vert
75 cl d'eau
2 carottes coupées en julienne
2 poireaux coupés en julienne

Pour servir

feuilles de coriandre

Préparation

Dans une casserole, déposer le gingembre, les échalotes émincées et le zeste de citron.

Mouiller avec l'eau, couvrir et laisser infuser pendant 10 mn.

Filtrer le bouillon parfumé et le porter de nouveau à ébullition.

Ajouter les légumes et les huîtres avec leur eau filtrée.

Laisser frémir 5 mn et rectifier l'assaisonnement.

Répartir dans des assiettes creuses chauffées et parsemer de feuilles de coriandre.

Bon à savoir

Il est important de ne pas laisser trop cuire les huîtres, sinon elles deviennent caoutchouteuses.

BISSARA, PURÉE DE FÈVES

Ingrédients

400 g de fèves
trempées la veille
1 c. à soupe de cumin
1 c. à café de sel
1 c. à café de paprika
6 gousses d'ail
10 cl d'huile d'olive
3 L d'eau

Pour servir

huile d'olive
paprika
cumin

Préparation

Dans une marmite, placer les fèves, les épices, l'ail et l'eau.

Couvrir et laisser cuire sur feu doux en écumant, pendant au moins 3 h.

Remuer et écraser les fèves de temps à autre avec une louche en bois pour obtenir une purée.

Ajouter l'huile d'olive et assaisonner.

Servir la bissara bien chaude accompagnée d'huile d'olive, de paprika et de cumin.

Bon à savoir

Dans les régions montagneuses du nord du Maroc, la bissara cuit toute la nuit, pour être consommée au petit déjeuner, accompagnée d'huile d'olive, d'un verre de thé et de pain d'orge.

Photographe : Érik Gentet

Conception graphique : Keltoum BOUACHRA

ISBN : 9954-1-2609-0

Dépôt légal : 226 / 2010

Imprimé en Espagne par Rivadeneyra.—Madrid.—Fax: 00 34 91 683 96 87